



ہسپتال میں ورزشیں کندھے کی تبدیلی کے بعد

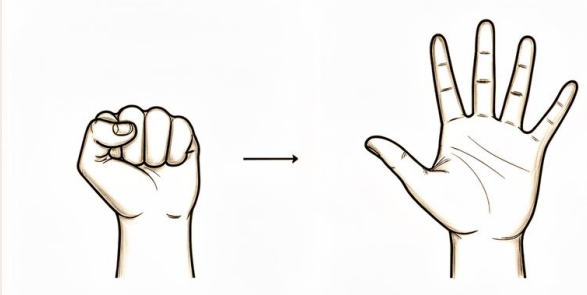
کندھے کی تبدیلی کے آپریشن کے بعد ہسپتال میں ابتدائی ورزشیں۔

4.0 © Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ وہ ہلکی ورزشیں ہیں جو کندھے کی تبدیلی کے آپریشن (مکمل، ریووس، یا فیکچر ہڈی کا ٹوٹنا) کی وجہ سے کندھے کی تبدیلی کے بعد ہسپتال میں شروع کی جاتی ہیں۔ یہ مرمت کے ٹھیک ہونے کے دوران ہاتھ، کہنی اور کندھے کو حرکت میں رکھتی ہیں۔

آپ کی ورزشیں

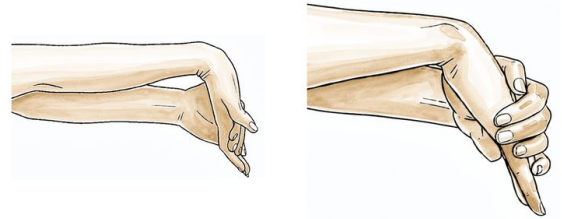


4.0 © Kieran Hirpara

ہاتھ کھولنا اور بند کرنا

ہاتھ اور انگلیوں کو کھول بند کر کے، یا اسٹریس بال (نرم گیند) کو دبا کر انہیں حرکت میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

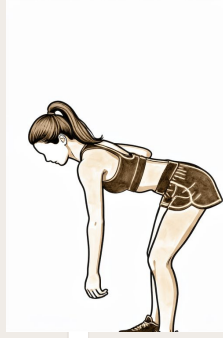


4.0 © Kieran Hirpara

کلائی کی حرکت

اپنی کلائی کو آگے، پیچھے اور دائیں بائیں موڑ کر ہاتھ کو حرکت میں رکھیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

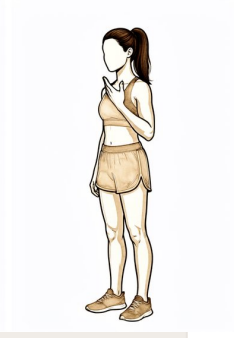
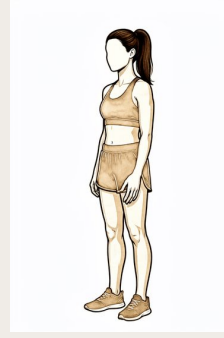


4.0 © Kieran Hirpara

پینڈو لم ورزش

غیر فعال (passive) ورزش ہے سر آگے کی طرف جھکیں اور اپنے بازو کو ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لٹکے دیں۔ اپنے جسم کی حرکت سے بازو کو آہستہ سے گھڑی کی سوئیوں کی سمت میں یا الٹی سمت میں گھمائیں، اور ساتھ ہی آگے، پیچھے اور دائیں بائیں گھمائی۔

ہر سمت میں تقریباً 30 سیکنڈ، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کہنی موڑنا

اپنی کہنی کو موڑیں اور سیدھا کریں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

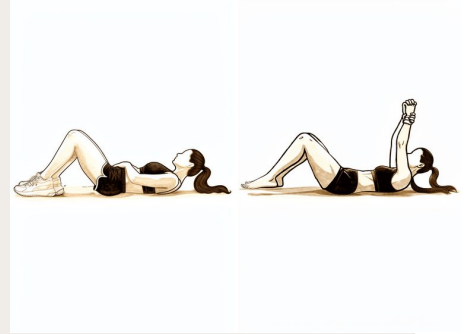


4.0 © Kieran Hirpara

مدد سے بازو کو پہلو کی طرف لے جانا (assisted abduction)

کرسی پر بیٹھ کر اور آگے جھک کر، بازو کو دوبارہ دوسرے بازو میں گود کی طرح تھامیں اور اسے پہلو کی طرف باہر لے جانے میں مدد دیں (جیسے بچے کو جھلاتے ہیں)۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ

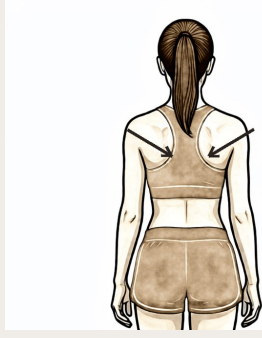


4.0 © Kieran Hirpara

مدد سے بازو آگے اور اوپر اٹھانا (assisted forward flexion)

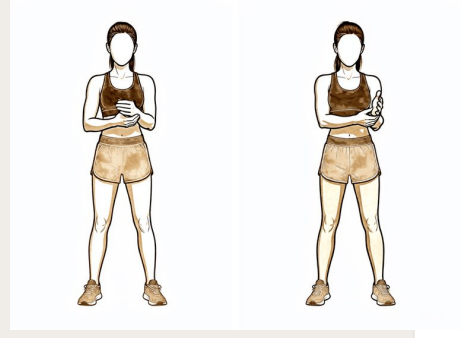
کرسی پر بیٹھ کر اور آگے جھک کر، آپریشن والے بازو کو دوسرے بازو میں گود کی طرح تھامیں اور آہستہ سے اسے اپنے سامنے اوپر کی طرف لے جائیں۔ اس بازو کی مدد سے جس کا آپریشن نہیں ہوا، اسے واپس پیچے لائیں۔ اگر آپ چاہیں تو بستر پر کمر کے بل لیٹ کر بھی بازو کو اوپر اٹھانے میں مدد دے سکتے ہیں۔

10 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کی پچھلی ہڈیوں کو نیچے کھینچنا (lower trapezius setting)
اپنے کندھوں کی پچھلی پچھلی ہڈیوں (shoulder blades) کو نیچے اور ایک دوسرے کی طرف دبائیں۔
5 سیکنڈ روکیں، 5 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

بازو کو باہر کی طرف گھمانا (external rotation)
کرسی پر بیٹھ کر، اپنے بازو کو صرف اس جگہ سے جہاں وہ سلنگ میں رہتا ہے، سیدھا سامنے کی طرف اشارہ کرنے تک لے جائیں۔ اس سے زیادہ باہر کی طرف نہ لے جائیں۔
10 بار، دن میں 3 مرتبہ



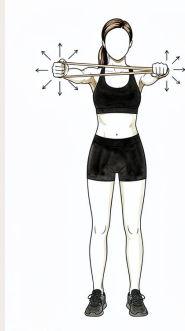
4.0 © Kieran Hirpara

گردن کے پچھلے پٹھے کا اسٹریچ (levator scapulae stretch)
اپنے اس بازو کی مدد سے جس کا آپریشن نہیں ہوا، اپنی ناک کو بغل کی طرف لائیں، آپریشن والی طرف سے دور۔
10 سیکنڈ روکیں، 3 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

گردن کے اوپری پٹھے کا اسٹریچ (upper trapezius stretch)
اپنے اس بازو کی مدد سے جس کا آپریشن نہیں ہوا، اپنے کان کو کندھے کی طرف لائیں، آپریشن والی طرف سے دور۔
10 سیکنڈ روکیں، 3 بار، دن میں 3 مرتبہ



4.0 © Kieran Hirpara

کندھے کو مستحکم رکھنے کی ورزش (rhythmic stabilisation)

اپنے بازو کو اپنے سامنے تقریباً کندھے کی اونچائی پر سہارا دے کر رکھیں، اور اپنے فیزیوتھراپسٹ (یا اپنے ٹھیک باجھ) سے مختلف سمتوں سے چھوٹے، ہلکے دھکے لگوائیں جبکہ آپ بلانچ کو سلکن اور مستحکم رکھیں۔ ایسے حرکت نہ کرنے دیں۔ اس سے کندھے کو مستحکم رکھنے والے پٹے رد عمل دینا سیکھتے ہیں۔ ہر کوشش ہلکی رکھیں۔

آپ کے فیزیوتھراپسٹ کی رہنمائی کے مطابق

یہ ہلکی ورزشیں ہسپتال میں شروع کریں اور گھر جا کر جاری رکھیں۔ یہ آرام سے ہونی چاہییں؛ اگر درد بڑھ جائے تو کچھ کم کر دیں۔

اگر آپ کی کندھے کی ریورس تبدیلی (reverse replacement) ہوئی ہے تو آپ کندھے کو جلد حرکت دینا شروع کر سکتے ہیں؛ مدد سے اور کٹش ثقل کی مدد سے کی جانے والی حرکتوں سے شروع کریں (یہ کمزور کے بل لیٹ کر سب سے آسان ہیں، جب کٹش ثقل مدد کرتی ہے)، پھر جتنا آرام اجازت دے ہلکی فعال حرکت شامل کریں، اور اتنی ہی حد میں رہیں جو آرام دہ محسوس ہو۔ بس ان پوزیشنوں سے دور رہیں جن سے بچنے کا ذکر "سلنگ پہننا" کے تحت کیا گیا ہے۔

اگر آپ کی مکمل (anatomic) تبدیلی ہوئی ہے یا فریکچر کی وجہ سے تبدیلی ہوئی ہے، تو اپنی ابتدائی حرکتیں مدد کے ساتھ اور ہلکی رکھیں، جیسا کہ دکھایا گیا ہے؛ کام اپنے دوسرے بازو کو کرتے دیں، اور آپریشن والے بازو کو اس حد سے زیادہ باہر کی طرف نہ دھکیلیں جتنا ورزشوں میں کہا گیا ہے، تاکہ کندھے کے سامنے والے حصے میں بھرنی ہوئی مرمت محفوظ رہے۔

سلنگ پہننا

آپ کو سلنگ (sling)، یعنی گلے سے لٹکی وہ پیٹی جو بازو کو سہارا دیتی ہے، کتنی دیر پہننی ہے، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کی کون سی تبدیلی ہوئی ہے؛ براہ کرم اپنے آپریشن والا اصول اپنائیں۔

اگر آپ کی ریورس تبدیلی ہوئی ہے:

• سلنگ زیادہ تر آرام اور سہارے کے لیے ہے، اور آپ اسے 6 ہفتے تک ہر وقت پہننے کے بجائے تقریباً 2 ہفتے پہنیں گے۔

• آپ ورزشوں اور نہانے (شاور) کے لیے اپنا بازو سلنگ سے نکال سکتے ہیں۔

• آپ کندھے کی ہلکی حرکتیں فوراً شروع کر سکتے ہیں (اپنی ورزشیں دیکھیں)؛ بازو کو بالکل ساکن رکھنے کی ضرورت نہیں۔

• ابتدائی ہفتوں میں، جب سب کچھ ٹھیک ہو رہا ہو، چند پوزیشنوں سے بچنا ہے: اپنا بازو نہ جسم کے پیچھے لے جائیں اور نہ کمزور کے پیچھے کی طرف ہاتھ بڑھانے کے ساتھ بازو کو اندر کی طرف نہ کھمائیں، کوئی چیز نہ اٹھائیں، اور اپنے ہاتھوں کے زور سے خود کو اوپر نہ دھکیلیں (مثلاً کرسی سے اٹھنے کے لیے ہاتھوں سے زور لگانا)۔ آپ کا فیزیوتھراپسٹ یہ سب آپ کو تفصیل سے سمجھائے گا۔

اگر آپ کی مکمل (anatomic) تبدیلی ہوئی ہے، یا فریکچر کی وجہ سے تبدیلی ہوئی ہے:

آپ کو سلنگ پہن کر سونا ہے۔

آپ ورزشوں اور نہانے (شاور) کے لیے اپنا بازو سلنگ سے نکال سکتے ہیں۔

آپ کو 6 ہفتے تک سلنگ پہننی ہے، خاص طور پر گھر سے باہر جاتے وقت۔

آپ کے کندھے کے سامنے والے حصے میں کی گئی مرمت کو بھرنے کے لیے وقت چاہیے، اس لیے آپ کی ابتدائی حرکتیں زیادہ ہلکی اور محتاط ہوتی ہیں؛ دکھائی گئی مدد والی ورزشوں تک محدود رہیں اور بازو کو زبردستی اس حد سے زیادہ باہر کی طرف نہ لے جائیں جتنا ورزشوں میں کہا گیا ہے۔

سب کے لیے:

ضرورت ہو تو درد کم کرنے کے لیے برف استعمال کریں۔

سلنگ پہنتے وقت اپنے کندھے کو ڈھیلا چھوڑیں اور بازو کا وزن سلنگ پر آنے دیں۔

اپنی ورزشیں کرنے سے پہلے، اور فزیوتھراپی کی ملاقاتوں سے پہلے، اپنی درد کش دوائیں۔

اگر آپ نے فزیوتھراپی کا انتظام خود نہیں کیا تو آپ کے لیے ملاقات کا وقت طے کر دیا گیا ہے، جس کی تفصیل ہسپتال سے چھٹی کے وقت ملنے والے کاغذات میں ہے۔

اگر کوئی مسئلہ ہو تو کلینک سے رابطہ کریں یا اپنے فزیوتھراپسٹ کو بتائیں۔

جب آپ گھر جائیں

گھر پہنچنے کے بعد، آپ کی صحت یابی آپ کے آپریشن کے مکمل بحالی پروٹوکول کے ساتھ جاری رہتی ہے: **کندھے کی ریورس تبدیلی؛ کندھے کی مکمل تبدیلی؛ فریکچر کی وجہ سے کندھے کی تبدیلی۔**

ہسپتال کے اس ابتدائی مرحلے کے پیچھے شواہد (سلنگ اور ہلکی حرکتیں کیوں اہم ہیں، ریورس تبدیلی کے بعد کندھا کیوں جلد اور آزادی سے حرکت کر سکتا ہے جبکہ بنیادی احتیاط بازو کو جسم کے پیچھے جانے سے روکنا ہے، اور مکمل تبدیلی کے بعد زیادہ احتیاط کیوں کی جاتی ہے اور کندھے کے سامنے والے حصے کی مرمت کی حفاظت کے لیے بازو کو باہر کی طرف گھمانا کیوں محدود رکھا جاتا ہے) شواہد والے حصے میں خلاصہ کیے گئے ہیں، جو اس صفحے کے اوپر سے پی ڈی ایف کی شکل میں دستیاب ہے۔